

TRANSFORMER VOTRE STRESS EN FORCE POSITIVE



Effectif:

1 à 15 personnes

A destination de l'ensemble des employés

Prérequis :

Aucun



Administratif:

Fiches d'émargement

Fiches d'évaluations post-formation

Attestations de formation

Tarif sur demande



Durée:

2 demi-journées



Lieu:

au sein de votre entreprise

Tarif sur demande de devis

Formateurs :

Mr Chabod Michaël

Consultant formateur - Préparateur mental en entreprise et auprès de sportifs Hypnothérapeute

Mr Gaume Vincent

Kinésithérapeute et ostéopathe
Hypnothérapeute

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Support Power Point & Quiz


Synthèse de formation remis à l'issue de la formation

VALIDATION DES ACQUIS

Observation du formateur lors de la partie pratique et questionnaire en fin de formation. La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issue de la formation.



PHYSIOSTÉO
ENTREPRISE

 contact@physiosteo-entreprise.fr

COMPÉTENCES VISÉES

Etre capable de prévenir et / ou mieux appréhender les situations de stress quotidiens

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le fonctionnement du stress et son utilité
- Identifier ses déclencheurs et réactions corporelles et mentales
- Apprendre des stratégies simples et efficaces pour mieux prévenir le mauvais stress

PROGRAMME DE LA FORMATION

Première ½ journée

- Définir le stress, différencier stress et anxiété
- Tester son niveau de stress (auto diagnostique de stress)
- Dissocier le bon stress du mauvais stress
- Identifier les situations et les stresseurs

Deuxième demi journée

- Debriefing de la première ½ journée (quels ont été les outils utilisés, problèmes rencontrés...)
- Approche à se préparer mentalement (technique issue de sportifs de haut niveau, approche corporelle et mentale)
- La communication verbale et non verbale en situation de stress

Troisième partie (1/2 journée ou 1 journée ou plus selon le nombre d'inscrits)

- Prise en charge individuelle (1h) sur site et possibilité pour tous les employés d'une hotline (forfait) pour accompagner le collaborateur en situation difficile.